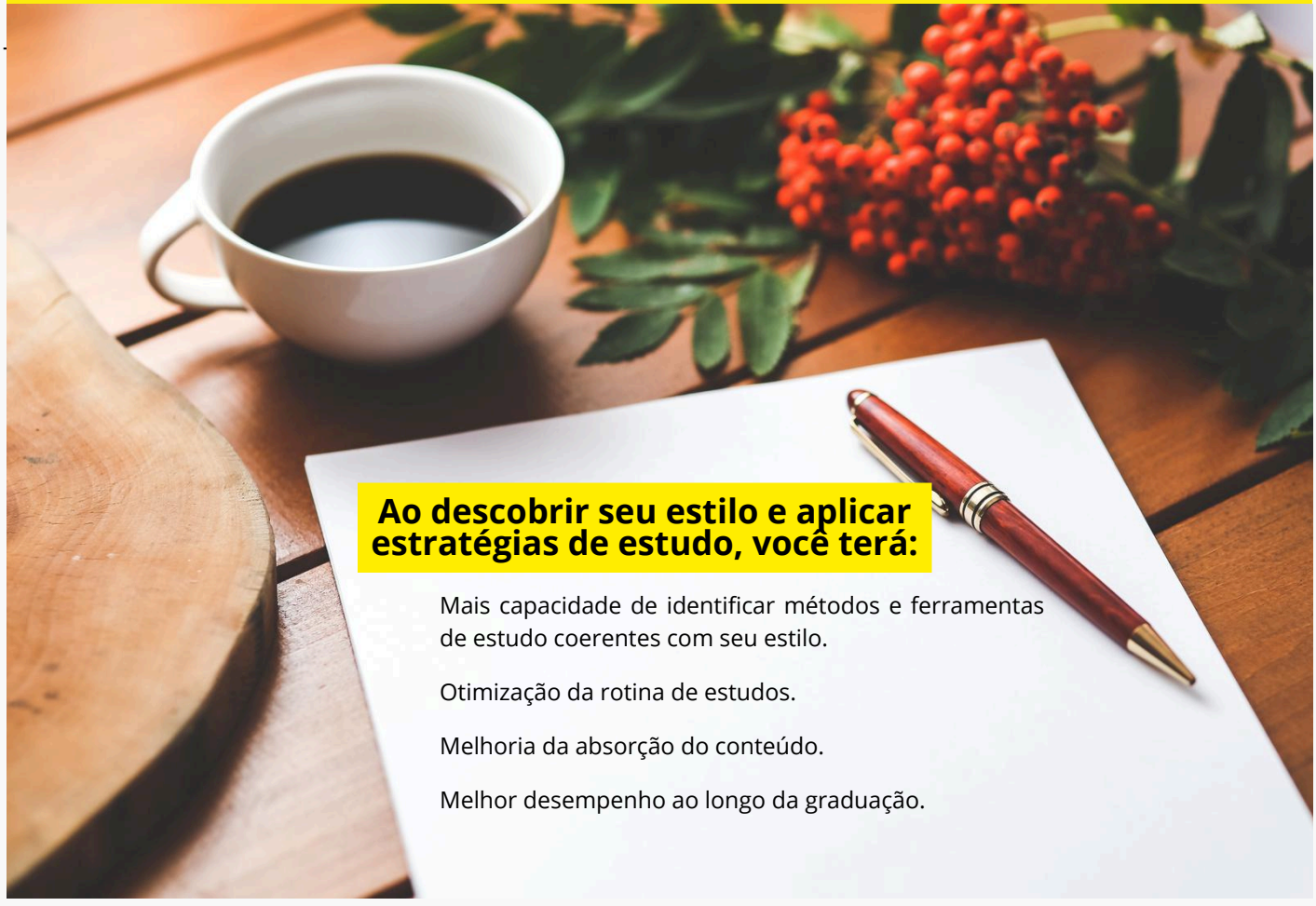
Identificando estilos de aprendizagem.

Os estilos de aprendizagem são **diferentes formas que cada pessoa tem de decodificar, absorver e reter informações**, de acordo com suas características e preferências próprias. Ao acessar o conhecimento através de seu canal predominante, há maior efetividade do aprendizado.

O ser humano possui cinco sentidos, que são canais pelos quais se percebe o mundo. Por exemplo, há pessoas que gostam mais de estudar fazendo anotações, outras prestam bastante atenção na exposição e discussão. E há quem prefira a prática, ou seja, aprender fazendo.



Ao descobrir seu estilo e aplicar estratégias de estudo, você terá:

Mais capacidade de identificar métodos e ferramentas de estudo coerentes com seu estilo.

Otimização da rotina de estudos.

Melhoria da absorção do conteúdo.

Melhor desempenho ao longo da graduação.

COMO O CÉREBRO APRENDE?

ESTILO DE APRENDIZAGEM	PRINCIPAIS TÉCNICAS DE ESTUDO:
Visual: esse tipo de aprendizagem é favorecido por meio de representações gráficas e visuais. Pessoas com esse perfil devem optar por ferramentas e metodologias que usem bastante o sentido da visão.	• diagramas; • tabelas; • gráficos; • listas; • mapas-mentais; • vídeos; • flashcards.
Auditivo: as informações são absorvidas com mais facilidade quando transmitidas oralmente. As pessoas que se identificam com o perfil auditivo devem priorizar os recursos em áudio.	• palestras; • podcasts; • debates; • aulas expositivas; • leitura em voz alta; • entrevistas; • música.
Leitura e escrita: inclui as pessoas que aprendem melhor lendo e escrevendo.	• resumos; • fichamentos; • anotações em geral.
Cinestésico: refere-se aos indivíduos que aprendem melhor fazendo, ou seja, aqueles que experimentam o conhecimento na prática.	• demonstrações; • dinâmicas; • jogos; • aulas práticas.

Como escolher as técnicas de estudos ideais para o seu perfil?

Em primeiro lugar, é importante destacar que nem todas as técnicas de estudo são para todos os alunos. É natural que, de acordo com o seu perfil, habilidades e preferências, algumas estratégias sejam mais eficazes que outras.

O melhor jeito de encontrar a técnica ideal é, portanto, testar o que mais lhe agrada e verificar o nível de adaptação a cada uma delas. Entretanto, analise alguns fatores como: tempo disponível, compromissos fixos, rotina e a própria personalidade também é importante para ter indícios sobre as melhores estratégias

O QUE PREJUDICA A APRENDIZAGEM?

- ❌ Crença de que dá para deixar para o dia anterior: "Eu pego rápido".
- ❌ Falta de conteúdo de qualidade.
- ❌ Excesso de informação.
- ❌ Falta de tempo e de planejamento.
- ❌ Procrastinação.
- ❌ Crença de que é possível ser "multitarefa".
- ❌ Falta de disciplina.

A APRENDIZAGEM DEPENDE DE VÁRIOS FATORES

- ✅ Nível de consciência e atenção.
- ✅ Conhecimento anterior.
- ✅ Capacidade de compreensão.
- ✅ Interesse.
- ✅ Motivação.
- ✅ Ambiente.
- ✅ Estratégias de Estudo.

ESTRATÉGIAS DE ESTUDO
NEUROCIÊNCIA

ESTUDO INTERCALADO:

Alterne entre diferentes assuntos durante uma sessão de estudo. **O objetivo do estudo intercalado é não "cansar" o cérebro com uma única disciplina ou tema.**

Quando a pessoa fica horas seguidas em um mesmo tema, é normal que a concentração seja prejudicada, pois o cérebro começa a se acostumar com o assunto.

A troca de disciplinas e assuntos ajuda a manter a concentração nos conteúdos, contribuindo para que você consiga estudar por mais tempo.

É uma estratégia para retomar o interesse e o ânimo para estudar, estimulando o pensamento de forma diferente.

PRÁTICA DISTRIBUIDA:

Prática distribuída nada mais é do que a divisão dos períodos de estudo ao longo do dia. Por exemplo, em vez de dedicar-se às matérias em um único período, por 3 horas consecutivas, você pode reservar 1 hora da manhã, 1 hora pela tarde e outra pela noite para dar conta das matérias pendentes.

Essa é uma estratégia que pode garantir maior produtividade, uma vez que permite descansar a mente e o corpo entre os intervalos.

A técnica também pode ser interessante para quem não dispõe de longos períodos de estudo, mas conta com momentos fragmentados do dia em que é possível concentrar-se nessa atividade.

VISUALIZAÇÃO E ELABORAÇÃO:

Converta a informação em imagens mentais ou expanda o material com suas próprias palavras e conceitos.

Isso aumenta a compreensão e cria mais ganchos de memória para recuperação

RECUPERAÇÃO:

Em vez de apenas reler, pratique puxar informações da memória.

A recuperação ativa ajuda a consolidar o conhecimento na memória de longo prazo.

REVISÃO ESPAÇADA:

A técnica de revisão espaçada envolve revisar o material em intervalos crescentes de tempo.

Por exemplo, revise o conteúdo nas primeiras 24h, depois de uma semana, e depois daqui há um mês.

Isso se baseia no "Efeito de Espaçamento", onde a memória é fortalecida cada vez que o conteúdo é revisado após períodos cada vez mais longos.

ENSINAR OUTROS:

Explique o conteúdo estudado a alguém.

Ensinar força a organização do conhecimento de uma maneira compreensível, reforçando a aprendizagem e a memória.

CUIDADO COM O SOBRECARREGAMENTO:

Evite a fadiga mental e a sobrecarga cognitiva.

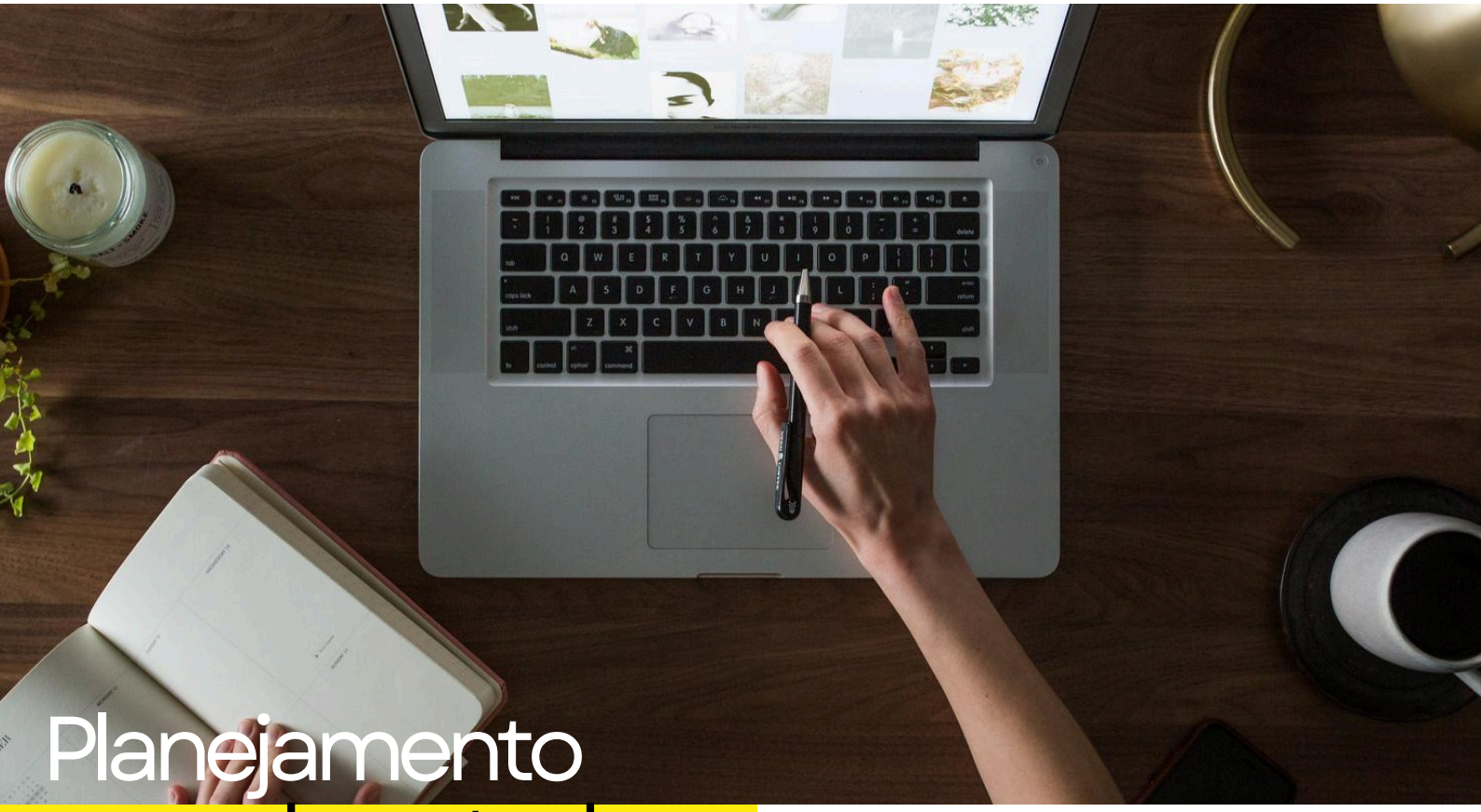
Às vezes ficamos muito envolvidos com atividades acadêmicas e podemos negligenciar outras atividades e até mesmo necessidades do nosso corpo.

Se alimentar bem, criar o hábito de fazer pausas e descansar, ter um horário para lazer e atividades prazerosas são áreas que não devemos abrir mão “para estudar uma hora a mais”

SONO ADEQUADO:

O sono é crucial para a consolidação da memória.

Certifique-se de ter um sono de qualidade, pois é durante o sono que muitos dos processos de fortalecimento da memória ocorrem.



Planejamento de estudos.

QUAL HORÁRIO DO DIA VOCÊ PERCEBE QUE SE CONCENTRA MELHOR?

Seja sincero com você mesmo (a) quando for definir o número de horas para estudar: planeje estudar um número de horas que seja agradável, que não fique cansativo e, o mais importante, que seja possível de ser cumprido.

IDENTIFIQUE AS MATÉRIAS E AS ATIVIDADES ACADÊMICAS COM MAIOR PRIORIDADE.

Para ajudar: Tenha anotado as datas das provas e trabalhos, isso auxiliará você a definir o que é prioridade para cada semana.
Inclua mais tempo para matérias que você tenha mais dificuldade ou que tenham um conteúdo mais extenso.

FAÇA INTERVALOS E PEQUENAS PAUSAS:

Pode ser a cada meia hora ou a cada hora estudada. Por exemplo: 50 minutos de estudo e 10 minutos de descanso. Pequenas pausas ajudam o cérebro a descansar e a assimilar o conteúdo.

PERCEBA NO DECORRER DA SEMANA QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS DE ESTUDO QUE MAIS FUNCIONAM PARA VOCÊ.

Vamos apresentar a seguir várias estratégias de estudos. Tenha em mente que não existe uma forma única ou uma forma certa de estudar. Todos nós temos algumas ferramentas que funcionam melhor. A depender da disciplina, uma estratégia pode ser mais efetiva que outra, então é interessante experimentar e ampliar o seu leque de recursos!

Planejamento de estudos.

DEFINA UM AMBIENTE DE ESTUDO E ORGANIZE-O:
Escolha um ambiente silencioso, tranquilo, confortável e estimulante. Atente-se para iluminação, acústica, ruídos e se há excesso de estímulos que possam te prejudicar na concentração.

ORGANIZE TAMBÉM O SEU MATERIAL DE ESTUDO.
Aqui, menos é mais. Tenha em mãos apenas o que realmente irá precisar. Às vezes, muito material pode atrapalhar a sua atenção.

TENHA CUIDADO COM FATORES QUE POSSAM TE DISTRAIR:
Estudar com o celular ligado no whatsapp ou com a página do facebook aberta no computador são bons exemplos a serem evitados.

PERCEBA QUAL É O ESTILO DO SEU PROFESSOR.
Muitos professores dão pistas de como avaliam e o conteúdo que consideram mais importante durante as aulas. Seja observador (a)!

LEMBRE-SE QUE SEU PLANEJAMENTENTO NÃO DEVE SER RÍGIDO.
Mudanças e imprevistos podem ocorrer, então seja flexível para fazer alterações mesmo depois que começou a implementar essas dicas.

Outras técnicas de estudos.

TÉCNICA POMODORO

A técnica Pomodoro consiste em estabelecer 25 minutos para estudar de forma ininterrupta e depois descansar por 5 a 15 minutos.

Esse ciclo deve ser repetido várias vezes, sempre dando tempo para o cérebro descansar e assimilar os conteúdos que foram estudados.

LEITURA ATIVA

Não se trata apenas de passar os olhos pelo texto, mas sim de uma leitura mais profunda e envolvente. Para isso, é importante destacar palavras-chave e conceitos-chave, fazer anotações e resumos, além de utilizar marcadores e post-its para destacar pontos importantes no material de estudo

USO DE RECURSOS VISUAIS

Outra técnica que colabora para um melhor aprendizado é o uso de recursos visuais. Diagramas, gráficos, mapas mentais e esquemas são ferramentas que auxiliam na organização e na compreensão das informações.

Ao transformar conceitos abstratos em representações visuais, facilita-se a assimilação do conteúdo.

RESUMOS

Resumos ajudam a fixar o aprendizado e memorizar o conteúdo para as provas.

Marque os principais pontos e destaque o que não pode ficar de fora do resumo. Apesar de algumas pessoas gostarem de textos corridos, a estruturação em tópicos facilita a organização do resumo. O efeito visual em tópicos também é mais ordenado e tende a facilitar na hora de revisar o conteúdo.

Além disso, **escrever envolve muito mais sentidos do que digitar, o que aumenta as chances de memorização e aprendizado.** Então, vale a pena priorizar a escrita manual sempre que puder, ainda que seja mais prático fazer tudo no computador.

FLASHCARDS

Flashcards são pequenos cartões que servem para testar sua memória. São pequenos pedaços de papéis com conceitos da matéria de estudo. Outra forma é fazer de um lado perguntas, e do outro, as respostas. É possível variar também, com tópicos e palavras-chave ou termos e definições.

MAPAS MENTAIS

Os mapas mentais são ideias para quem tem um raciocínio mais visual. É uma forma eficiente de resumir as principais informações de um conteúdo e podem ter esquemas a fim de tornar a visualização mais lógica. Ele funciona como um resumo prático dos conceitos estudados.

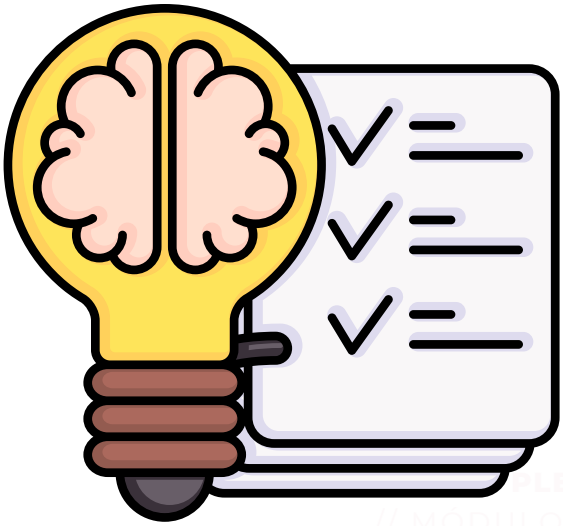
Essa técnica também é interessante para quem deseja economizar tempo na hora das revisões, mantendo um conteúdo consolidado e resumido.

RESOLUÇÃO DE QUESTÕES E SIMULADOS

Enquanto fazer questões aprimora a compreensão e a aplicação do conteúdo, os simulados preparam você para enfrentar o desafio do dia da prova e a ter uma maior gestão do tempo. Combine essas estratégias para aprimorar o seu desempenho.

Estratégias de Aprendizagem

- ANOTAR NA ÍNTEGRA AS EXPLICAÇÕES DO PROFESSOR.
- LER OS TEXTOS INDICADOS PELO PROFESSOR.
- FAZER ANOTAÇÕES NO TEXTO OU EM UMA FOLHA À PARTE.
- SELECIONAR AS IDÉIAS PRINCIPAIS DO TEXTO.
- RESUMIR OS TEXTOS INDICADOS PARA ESTUDO.
- LER TEXTOS COMPLEMENTARES, ALÉM DOS INDICADOS.
- ELABORAR PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O ASSUNTO.
- IDENTIFICAR DIFICULDADES.
- PEDIR AJUDA EM CASO DE DÚVIDAS.
- ADMINISTRAR SEU TEMPO DE ESTUDO.
- CONSEGUIR IR ATÉ O FINAL DE UMA TAREFA, MESMO QUANDO ELA É DIFÍCIL OU TEDIOSA.
- VERIFICAR SEUS ERROS.
- TENTAR REFAZER AS QUESTÕES QUE ERROU.
- FAZER UM ESQUEMA NO PAPEL (ESBOÇO, GRÁFICO, TABELA OU DESENHO) PARA MELHOR ENTENDER AS RELAÇÕES.
- COLAR LEMBRETES E POST-ITS PARA SE RECORDAR DE PONTOS IMPORTANTES DA MATÉRIA.



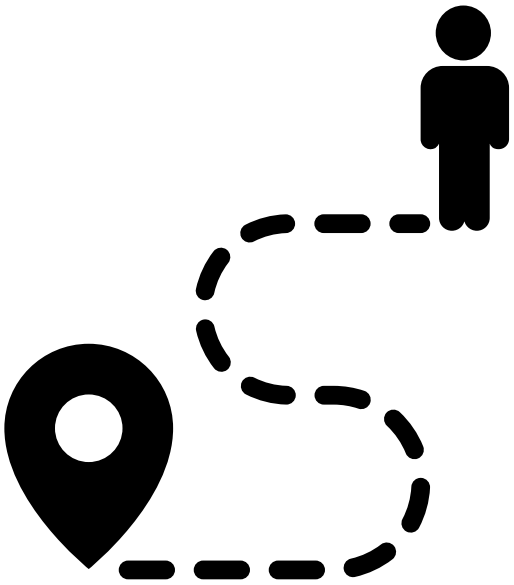
PARA REFLETIR...

Quais são as estratégias que você mais utiliza para estudar? Todas elas são efetivas ou não?

Quais estratégias apresentadas você observou que usa raramente ou nunca utilizou?

Quais estratégias você acredita que pode experimentar a partir dessa semana?

CHEGAMOS AO FINAL DA NOSSA CAMINHADA...



Sim, chegamos ao final da nossa jornada juntos, e estamos muito felizes que você concluiu todos os módulos do nosso programa!

Esperamos que o conteúdo de psicologia e de saúde mental possa ter contribuído para o seu bem-estar e sua qualidade de vida.

Como você sabe, esta é uma pesquisa de doutorado, por isso, pedimos sua colaboração para responder novamente o questionário DASS-21, que avalia a sintomatologia de estresse, ansiedade e depressão e também participe de um questionário de avaliação de satisfação.

https://forms.gle/KdgEm5u3UYqRZezJ9

Preencher leva só 5 minutinhos e nos ajudará muito.

Assim, poderemos avaliar se a intervenção foi eficaz, combinado?
Após preencher, você poderá solicitar o resultado final por e-mail!

Nos vemos em uma próxima oportunidade!